

Život u starosti

[Prava](#)

[Financije](#)

[Sudjelovanja](#)

[Što je moguće dulje ostati u vlastitom domu](#)

[Skrb o članovima obitelji](#)

[Unapređenje zdravlja](#)

Prava

U starosti postaje značajno da se unaprijed razjasne izvjesna osobna i pravna pitanja. Tko unaprijed skrbi može suodlučivati. Na primjer što se treba dogoditi u slučaju bolesti, potrebe za zbrinjavanjem ili u slučaju smrti.

Nalog za slučaj skrbi

Nalog za slučaj skrbi (Vorsorgeauftrag) je reguliranje u pisanoj formi. Ono pomaže u tome kada neka osoba na primjer nakon nezgode, u slučaju bolesti ili u starosti ne može više sama odlučivati (nesposobnost prosuđivanja, Urteilsunfähigkeit). Nalog za slučaj skrbi daje osobi ili službi od povjerenja nalog da regulira osobna pitanja. To se može učiniti rukom napisanom izjavom ili od strane javnog bilježnika. Nalog treba točno opisati koji se zadaci prenose. On se u svakom trenutku može izmijeniti ili povući. Služba za zaštitu djece i odraslih (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB) provjerava da li je nalog validan. KESB može poduzeti mjere za zaštitu interesa osobe koja daje nalog.

Punomoć

Punomoćju (Vollmacht) se nekoj drugoj osobi ili službi može dozvoliti da obavlja poslove za nekoga. Ta osoba ili služba koja dobiva punomoć smije postupati u ime druge osobe (opunomoćitelj, bevollmächtigende Person). Punomoć za razliku od naloga za slučaj skrbi stupa na snagu odmah čim se daje. Punomoć mora biti dana u pisanoj formi. Osoba koja ga sastavlja može u svakom trenutku izmijeniti ili stopirati punomoć. Može se točno reći što druga osoba ili služba smije raditi. Postoje specifične punomoći (spezifische Vollmacht) za određene zadatke ili generalna punomoć (Generalvollmacht) kojom druga osoba ili služba smije obavljati sve što je pravno dozvoljeno. Punomoć se obično završava smrću osobe ili onda kada ta osoba više nije sposobna prosuđivati (nicht mehr urteilsfähig).

Patientenverfügung

Izjava pacijenta (Patientenverfügung) pokazuje vlastitu volju za slučaj da se kasnije ne može više samostalno odlučivati. U njoj na primjer stoji koji se medicinski zahvati dozvoljavaju ili odbijaju, da li se želi darivanje organa i koje su želje za pokop. Važno je da se u podacima za kontakt izjave pacijenta navede barem jedna osoba od povjerenja.

Testament

Zakonski nasljedni red određuje tko dobiva novac i imovinu preminule osobe. Kada netko želi nešto drugo može napisati testament (Testament). Tamo se može izmijeniti zakonski nasljedni red. U testamentu se može točno reći tko što treba dobiti. Bračni partneri i djeca imaju međutim uvijek pravo na određeni dio. Ovaj dio se zove nužni dio (Pflichtteil). Testament je neophodan onda kada se ne želi da zakon sve odredi. Pravila za nasljeđivanje se nalaze u Švicarskom Građanskom zakoniku (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB). Nasljedstvo se bez testamenta dijeli po pravilima u Građanskom zakoniku.

Testament se može napisati rukom. Da bi bio validan moraju se poštovati određena pravila. Javni bilježnik ili javna bilježnica može pomoći u tome da se testament napiše ispravno i da se potvrdi (ovjeri, beglaubigen).

Smrtni slučaj i pokop

Kada netko umre doma, treba pozvati kućnu liječnicu ili kućnog liječnika. Ako oni nisu dostupni, treba (besplatno) pozvati liječniku službu za hitne slučajeve (liječnika prve pomoći) na broju telefona 0800 401 501. Ako neka osoba umre uslijed nezgode ili ako se pronađe preminula osoba, mora se informirati policija (broj telefona 117).

Smrtni slučaj se u okviru roka od dva dana mora prijaviti Uredu za pokope (Bestattungsamt) u općini stanovanja. Ured za pokope onda daje informacije o daljnjem postupanju.

Članovi obitelji moraju osim toga o smrtnom slučaju informirati različite službe. U njih spadaju najmodavac, penzijska blagajna (Pensionskasse), zdravstveno osiguranje (Krankenkasse), banke, osiguranja i možda i druge institucije ili organi.

Za muslimanke i muslimane u Kantonu Aargau postoje specifične informacije od Udruge Aargauer Muslime (VAM). Na primjer o temi muslimanskih grobalja.

Više informacija (linkovi, adrese, brošure, informacioni listovi)

dev.hallo-aargau.ch/hr/alter-und-migration/rechte

Financije

U starosti se često promijeni i financijska situacija. Onaj tko više ne radi dobiva u pravilu mirovinu. U Švicarskoj postoje različita osiguranja i ponude za pomoć koje se brinu o tome da stariji ljudi budu zaštićeni.

Obeštećenje za nemoćnost

Ljudi kojima je u svakodnevnom životu redovito potrebna pomoć mogu dobiti financijsku potporu od invalidskog osiguranja (Invalidenversicherung IV). Ova potpora se naziva obeštećenje za nemoćnost (Hilflosenentschädigung). Ona pomaže u tome da se po mogućnosti živi samostalno. Obeštećenje ne ovisi o dohotku i imovini. Visina obeštećenja za nemoćnost se određuje po stupnju nemoćnosti - laki, srednji ili teški. Invalidsko osiguranje utvrđuje stupanj nemoćnosti. Postoji rok čekanja od godinu dana.

Individualna financijska pomoć Pro Senectute Aargau

Za osobe starije od 65 godina postoji financijska potpora Pro Senectute Aargau. Ona može pomoći u tome da se premosti aktualna financijska teškoća. Za podnošenje zahtjeva je potrebno da se prebivalište osobe nalazi u Kantonu Aargau. Osobe koje dolaze iz zemalja izvan EU/EFTA moraju pet godina neprekidno stanovati u Švicarskoj. Da bi se podnio zahtjev mora se ići na savjetovanje kod Pro Senectute Aargau. Savjetovanje je besplatno. Novac se ne mora vraćati. Ne postoji pravo na individualnu financijsku potporu.

Olakšice za osobe s niskim dohotkom

Cartons du Coeur - Pomoć u namirnicama Kantona Aargau

Pomoć u namirnicama Kantona Aargau dostavlja namirnice obiteljima i pojedinačnim osobama u Kantonu Aargau koji se nalaze u teškoj situaciji. Provodi se telefonsko ispitivanje da bi se utvrdila potreba neke osobe. Pomoć je besplatna. Ona međutim nije trajna već je namijenjena kriznim situacijama.

Pro Senectute Aargau

Ponude i usluge Pro Senectute Aargau su za ljude starije od 60 godina. Ako netko iz financijskih razloga nije u stanju koristiti te ponude, Pro Senectute nudi popuste.

Švicarski Crveni križ (SRK) Kantona Aargau

Švicarski Crveni križ (SRK) Kantona Aargau nudi različite usluge s popustima za osobe s niskim dohotkom. Na primjer službu za vožnju Crvenog križa ili poziv za hitne slučajeve Crvenog križa. Postoje i različite službe za rasterećenje, na primjer za članove obitelji osoba s demencijom. Osim toga postoji dnevna ustanova i dnevni centar.

Stoliću prostri se (Tischlein deck' dich)

"Stoliću prostri se" sakuplja i dijeli preostale namirnice ljudima u nevolji. Kada se žele dobivati namirnice potrebna je korisnička kartica. Korisničke kartice se mogu dobiti kod različitih stručnih i savjetodavnih službi. Na internetskoj stranici „Stoliću prostri se“ se mogu potražiti najbliža mjesta za predaju namirnica. Može se i provjeriti gdje se može preuzeti korisnička kartica.

Više informacija (linkovi, adrese, brošure, informacioni listovi)

dev.hallo-aargau.ch/hr/alter-und-migration/finanzen

Sudjelovanja

Puno starijih ljudi želi aktivno sudjelovati u društvenom životu. U Kantonu Aargau postoje mnogobrojne ponude koje omogućavaju susrete, usavršavanje i dobrovoljno angažiranje. To može pomoći da se njeguju socijalni kontakti i da se integrira u zajednicu.

Tečajevi i manifestacije

Postoje različiti tečajevi i različite manifestacije za seniorke i seniore, ali i za sve druge starosne dobi. Općine, organizacije iz regije i veći ponuđači kao Pro Senectute Aargau, Migros Klubschule ili narodna sveučilišta nude ove tečajeve.

Kanton Aargau potiče ponude za migrantice i migrante u oblasti socijalne integracije i sudjelovanja. Ponude su otvorene za sve starosne dobi.

Dobrovoljna aktivnost

Mnoge seniorke i mnogi seniori rade dobrovoljno u udrugama ili drugim organizacijama i projektima. Kod interesiranja za jednu takvu aktivnost se može direktno obratiti udrugama i organizacijama općine stanovanja ili regije. Stručna služba benevol pruža potporu i posreduje u pronalaženju dobrovoljnih djelatnosti u cijelom Kantonu Aargau.

Osamljenost

Može se dogoditi da se ljudi osjećaju usamljeno ili da imaju osjećaj da više ne mogu sudjelovati u društvu. U takvim situacijama je važno potražiti pomoć. Postoje anonimna savjetovališta kod kojih se može dobiti besplatna pomoć. I kućna liječnica ili kućni liječnik mogu da pomognu.

Više informacija (linkovi, adrese, brošure, informacioni listovi)

dev.hallo-aargau.ch/hr/alter-und-migration/teilhaben

Što je moguće dulje ostati u vlastitom domu

Onaj kome je potrebna pomoć - u vlastitom domu ili napolju - nalazi puno ponuda u Kantonu Aargau. Postoje na primjer sistemi za pozive u hitnim slučajevima, Spitex službe ili potpora u domaćinstvu. Moguće su i službe za vožnju i službe za posjete. Kada se više ne može stanovati u vlastitom domu, postoje domovi za nepokretne i bespomoćne. Mnoge od tih ponuda se plaćaju - ponekad pomažu i zdravstvena osiguranja (Krankenkasse) ili općina.

Sistemi za pozive u hitnim slučajevima

Sistemom za pozive u hitnim slučajevima se može brzo dobiti pomoć onda kada se nešto dogodi. Sa sobom se nosi jedno dugme, na primjer kao narukvica ili lančić. Kada se pritisne dugme uspostavlja se veza sa centralom za hitne pozive. Tamo se odmah organizira pomoć. Postoje različiti ponuđači. Moguće je samostalno biranje i plaćanje troškova. Crveni križ Aargau nudi i jedan takav sistem za pozive u hitnim slučajevima.

Spitex – Kućna njega

Kada je netko bolestan ili mu je potrebna njega može pomoći vanbolnička njega (Spitex). Kod vanbolničke njege radi stručno osoblje koje dolazi doma. Ono pomaže kod njege ili u domaćinstvu. To je posebno korisno za starije ljude. Dio troškove preuzima osnovno osiguranje. Postoje javne službe za vanbolničku negu, kao Spitex Verband Aargau, ali i mnogi privatni ponuđači.

Potpora u domaćinstvu i kućna skrb

U Kantonu Aargau postoje različite organizacije koje pomažu ljudima u njihovom domu. One dolaze na kraće ili dulje vrijeme, ovisno o potrebi. Mnoge organizacije nude i pomoć tijekom noći. Tako se članovi obitelji koji pružaju negu i skrb mogu u noći odmoriti. Prilikom prvog posjeta organizacije se zajednički diskutira o tome koja je potpora potrebna. Troškove najčešće plaća osoba o kojoj se skrbi. U mnogim slučajevima pomažu i invalidsko osiguranje IV (Invalidenversicherung IV), dodatna osiguranja, doprinosi za asistenciju ili dopunska davanja. O tome se može razgovarati s kućnim liječnikom ili kućnom liječnicom.

Pomoć u svakodnevnom životu - obroci, službe za vožnju, administrativne djelatnosti

Svakodnevni zadaci mogu u starosti ili kod zdravstvenih problema postati teški. U mnogim općinama pomažu dobrovoljne ili plaćene pomagačice ili dobrovoljni ili plaćeni pomagači. Ove osobe dostavljaju ručak, voze do liječnika ili jednostavno svraćaju da bi proćaskali ili odigrali neku igru. Takve službe najčešće nešto koštaju. Mnoga zdravstvena osiguranja s dodatnim osiguranjem preuzimaju dio troškova. Moguće je raspitivanje kod općine stanovanja ili osiguranja.

Dom za nepokretne i bespomoćne

Kada se više ne može živjeti u vlastitom domu, mogućnost je dom za nepokretne i bespomoćne. Tamo se dobivaju njega, lijekovi, skrb i smještaj. Ove usluge nešto koštaju. Zdravstveno osiguranje i nadležna općina plaćaju jedan dio za njegu i skrb. Ostatak - na primjer za sobu ili za dodatnu skrb - se mora osobno platiti. I udio u troškovima njege se mora osobno platiti. Dom za nepokretne i bespomoćne može da pomogne u razjašnjavanju.

Ako se nema dovoljno novaca, može se podnijeti zahtjev za dopunska davanja ili socijalnu pomoć. Služba socijalnog osiguranja u općini će pomoći u tome. Precizno je regulirano tko ima pravo na ovu pomoć.

Više informacija (linkovi, adrese, brošure, informacioni listovi)

dev.hallo-aargau.ch/hr/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben

Skrb o članovima obitelji

O mnogim ljudima u starosti ili u slučaju bolesti skrbe njihova obitelji ili prijatelji. To može biti vrlo korisno, ali i naporno. Važno je da svi sudionici dovoljno rano planiraju i razgovaraju o svojim potrebama. I članovima obitelji koji skrbe su potrebni potpora i pauze. Postoji mnogo ponuda i savjetovaništa koji pomažu.

Kada je nekome osobno potrebna skrb

Onome kome je u svakodnevnom životu potrebna sve veća pomoć često dobiva potporu od članova obitelji ili prijatelja. To su najprije mali zadaci ali se oni vremenom mogu povećati. Tada je dobro sebi postaviti neka pitanja:

- Gdje se i od koga se mogu dobiti potpora i pomoć?
- Koje usluge pomoći i skrbi se žele dobiti od te osobe? Koje usluge radije od nekoga drugoga (npr. vanbolnička njega ili drugo stručno osoblje)?
- Tko će pomoći i tko može preuzeti koje zadatke onda kada su njegovateljica ili njegovatelj na odmoru ili nemaju vremena?
- Što se mora sagledati sa pravnog gledišta onda kada se plaća nekome tko pruža njegu?

Kada se skrbi o članovima obitelji

Skrb o nekoj članici ili članu obitelji je važna zadaća. Ona međutim može također biti fizički ili psihički naporna. Da bi se mogla pružati dugotrajna potpora važno je voditi računa i o sebi samome. Korisno je da se što je moguće ranije potraži savjet. Postoje različite stručne službe koje nude savjete i potporu.

Mnogi članovi obitelji koji pružaju skrb također i rade. To je često teško sjediniti. Stručno osoblje pomaže u tome da se pronađu rješenja - na primjer za razgovore sa poslodavcem ili kod organizacije svakodnevnog života. Tako se skrb može bolje kombinirati s radom.

Više informacija (linkovi, adrese, brošure, informacioni listovi)

dev.hallo-aargau.ch/hr/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen

Unapređenje zdravlja

U starosti se ljudi mijenjaju. Može postati teže zapamtiti stvari ili se sigurno kretati. I tijelu su potrebne druge hranjive tvari u odnosu na radnije. Pravovremena pomoć, ciljano kretanje i zdrava ishrana doprinose tome da se dulje ostane samostalan/samostalna. Postoji mnogo ponuda koje pružaju potporu u svakodnevnom životu - za pogođene osobe i za članove obitelji.

Demencija

Kada pamćenje popusti ili se poveća zaboravnost korisno je liječničko razjašnjenje. Liječnice i liječnici mogu ustanoviti da li postoje naznake demencije (Demenz). Različite stručne službe nude savjetovanje, skrb i rasterećenje za pogođene obitelji.

Sigurnost - Izbjegavanje padova

Ciljano kretanje ojačava miškulaturu i ravnotežu. Tako svakodnevni život postaje sigurniji i dulje se održava samostalnost. Kretanje također pomaže da se poboljša zdravlje. Svakodnevne djelatnosti kao što je penjanje stubama ili čišćenje mogu se obavljati sigurno i stabilno a samostalnost se dulje održava.

Ishrana u starosti

Kada se stari tijelu je potrebna druga ishrana. Potrebno mu je manje kalorija, ali više proteina. Tako mišići i kosti ostaju jaki. I namirnice s puno vitamina i minerala su dobre za zdravlje.

Više informacija (linkovi, adrese, brošure, informacioni listovi)

dev.hallo-aargau.ch/hr/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung